



Penyuluhan Manajemen Gizi Dan Kesehatan Di Gampong Lampaseh Lhok Kecamatan Montasik

Syarifah Nora Andriaty^{*1}, Farid Bastian²

^{1,2}Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: nora_ kedokteran@abulyatama.ac.id¹

Diterima 20 Agustus 2022; Disetujui 1 September 2022; Dipublikasi 07 September 2022

Abstract: *Nutrition and health play a crucial role in improving the quality of life in society. However, many people still lack awareness of the importance of a healthy diet and proper food preparation. This outreach program aims to raise public awareness regarding nutrition and health management, particularly in selecting and preparing balanced meals. The program was conducted in Gampong Lampaseh Lhok, Montasik District, using lectures and interactive discussions with 50 participants. The results showed an increase in public understanding of the importance of consuming nutritious food and maintaining a healthy lifestyle. Through this outreach program, it is expected that the community will adopt better eating habits and improve their family's overall health.*

Keywords: *Nutritio;, Public Health; Outreach Program.*

Abstrak: Gizi dan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Namun, masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya pola makan sehat dan cara mengolah makanan yang bergizi. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai manajemen gizi dan kesehatan, terutama dalam memilih dan mengolah makanan yang seimbang. Penyuluhan dilakukan di Gampong Lampaseh Lhok, Kecamatan Montasik, melalui metode ceramah dan diskusi interaktif yang diikuti oleh 50 peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi dan pola hidup sehat. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan masyarakat dapat menerapkan pola makan yang lebih baik serta meningkatkan kesehatan keluarga mereka.

Kata kunci : *Gizi, Kesehatan Masyarakat, Penyuluhan.*

Gizi dan kesehatan merupakan faktor utama dalam menentukan kualitas hidup masyarakat. Pemenuhan gizi yang baik berperan dalam pertumbuhan, perkembangan, serta pencegahan

berbagai penyakit. Namun, masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya gizi seimbang serta cara mengolah makanan yang benar untuk mempertahankan nilai gizinya.

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak individu yang cenderung mengonsumsi makanan tanpa memperhatikan kandungan gizi yang dibutuhkan tubuh. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, mulai dari kekurangan gizi hingga penyakit akibat pola makan yang tidak sehat, seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi. Selain itu, kurangnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat juga menjadi faktor utama meningkatnya angka malnutrisi dan stunting di beberapa wilayah.

Gampong Lampaseh Lhok merupakan salah satu daerah yang masih memiliki keterbatasan dalam akses terhadap informasi dan edukasi tentang gizi serta kesehatan masyarakat. Kurangnya pemahaman mengenai makanan bergizi dan pola konsumsi yang sehat menjadi kendala dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat setempat. Oleh karena itu, diperlukan upaya penyuluhan dan edukasi guna meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mengelola konsumsi makanan dan menerapkan pola hidup sehat.

KAJIAN PUSTAKA

1. Gizi dan Kesehatan Masyarakat

Gizi dan kesehatan masyarakat merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai penyakit. Asupan gizi yang seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mengoptimalkan fungsi organ tubuh. Status gizi yang baik akan berkontribusi pada peningkatan produktivitas serta penurunan

angka kesakitan di masyarakat.

Menurut WHO (2021), kesehatan masyarakat dapat ditingkatkan melalui penerapan pola makan yang seimbang dan kebiasaan hidup sehat. Pola makan yang buruk, baik kelebihan maupun kekurangan gizi, dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti malnutrisi, obesitas, diabetes, hingga penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, edukasi mengenai gizi menjadi langkah penting dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

2. Konsep Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Konsep ini bertujuan untuk mencegah kekurangan dan kelebihan gizi yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam maupun luar tubuh. Faktor-faktor tersebut antara lain:

- a. Faktor Individu: Genetik, usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan.
- b. Faktor Sosial Ekonomi: Tingkat pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan yang mempengaruhi akses terhadap makanan sehat.
- c. Faktor Lingkungan: Akses terhadap bahan pangan bergizi, pola makan keluarga, dan kebersihan lingkungan.

Menurut Kadir (2021), masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah cenderung memiliki pola makan yang kurang sehat karena minimnya pengetahuan mengenai pentingnya gizi. Oleh karena itu, penyuluhan dan edukasi gizi menjadi strategi utama dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan sehat.

4. Dampak Kekurangan dan Kelebihan Gizi

Kekurangan gizi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti stunting, anemia, dan gangguan perkembangan kognitif pada anak. Sementara itu, kelebihan gizi dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, serta penyakit jantung dan pembuluh darah.

Menurut UNICEF (2023), stunting adalah salah satu bentuk kekurangan gizi yang masih menjadi masalah di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia. Stunting disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang, yang menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting perlu dilakukan melalui edukasi gizi dan perbaikan pola makan masyarakat.

5. Pola Konsumsi Makanan dan Gizi Keluarga

Pola konsumsi makanan dalam keluarga sangat berpengaruh terhadap status gizi anggota keluarga, terutama anak-anak. Menurut Hardinsyah & Briawan (2018), pola makan yang diterapkan dalam keluarga dapat membentuk kebiasaan makan anak sejak dini. Oleh karena itu, orang tua memiliki peran penting dalam memastikan ketersediaan makanan sehat dan bergizi bagi keluarga. Beberapa langkah yang

dapat diterapkan dalam keluarga untuk meningkatkan pola makan sehat antara lain:

- a. Menyediakan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral dalam jumlah seimbang.
- b. Menghindari konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak jenuh dan gula.
- c. Membiasakan makan bersama keluarga untuk meningkatkan kesadaran akan pola makan sehat.

6. Pengolahan Makanan yang Sehat

Selain memilih bahan makanan yang bergizi, cara pengolahan makanan juga menentukan kualitas gizi yang akan dikonsumsi. Pengolahan makanan yang kurang tepat dapat mengurangi kandungan zat gizi dan bahkan menghasilkan zat berbahaya bagi tubuh.

Menurut Sunarti (2019), beberapa metode pengolahan makanan yang sehat meliputi:

- a. Merebus dan mengukus: Mempertahankan lebih banyak kandungan vitamin dan mineral dibandingkan metode penggorengan.
- b. Menggunakan minyak sehat: Minyak zaitun atau minyak kelapa dapat digunakan sebagai alternatif yang lebih sehat dibandingkan minyak goreng biasa.
- c. Menghindari pemanasan berulang: Menggoreng makanan berulang kali dapat menghasilkan zat berbahaya seperti akrilamida yang berisiko menyebabkan kanker.

7. Peran Penyuluhan Gizi dalam Kesehatan Masyarakat

Penyuluhan gizi merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola makan sehat. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2022), edukasi gizi dapat membantu masyarakat memahami kebutuhan nutrisi harian, cara memilih makanan sehat, serta pentingnya menjaga pola hidup sehat.

Penyuluhan yang dilakukan di Gampong Lampaseh Lhok bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pentingnya manajemen gizi dan kesehatan. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan masyarakat lebih sadar akan pentingnya memilih dan mengolah makanan yang bergizi guna meningkatkan kualitas hidup mereka.

8. Kebijakan Pemerintah dalam Peningkatan Gizi Masyarakat

Pemerintah Indonesia telah menerapkan berbagai kebijakan untuk meningkatkan status gizi masyarakat, di antaranya:

- a. Gerakan Nasional Gizi Seimbang (GNGS): Mempromosikan pola makan sehat melalui konsumsi makanan bergizi seimbang.
- b. Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT): Ditujukan bagi ibu hamil dan anak-anak untuk mencegah stunting dan gizi buruk.
- c. Edukasi Gizi di Sekolah: Menyediakan informasi tentang pentingnya pola makan sehat sejak usia dini.

Menurut FAO (2020), intervensi kebijakan yang berbasis pada edukasi dan akses pangan yang lebih baik merupakan kunci dalam menurunkan angka malnutrisi dan meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

METODE PELAKSANAAN

Metode Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

- a. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
- b. Pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian masyarakat
- c. Persiapan materi penyuluhan

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Gampong Lampaseh Lhok Kecamatan Montasik, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat Gampong Lampaseh Lhok dan akan dijelaskan materi berupa pentingnya gizi dan kesehatan masyarakat, setelah pemberian materi selesai kemudian masyarakat diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorsprise.

3. Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat menerapkan perilaku dalam olahan gizi rumah tangga, pengetahuan yang cukup tentang pentingnya gizi dan kesehatan masyarakat.²

5. Tahap Pembuatan Laporan

Pembuatan laporan disesuaikan dengan hasil yang telah dicapai selama melakukan kegiatan pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “penyuluhan Gizi dan Kesehatan Masyarakat di gampong Lampaseh Lhok ” yang diikuti 50 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1) Pelaksanaan Pengabdian

2) Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3) Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai

Pentingnya Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Materi yan disampaikan ± 40 Menit.



Gambar 1: Penyampaian Materi

4) Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Setelah peserta bertanya kemudian peserta akan diberikan goody bag.

5) Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama masyarakat.

2. Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat gampong lampaseh lho lebih meningkat pengetahuannya mengenai gizi dan kesehatan masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya respon masyarakat dalam bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri.

3. Rekomendasi Tindak Lanjut

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan

secara kontinyu pada desa lain untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang tentang gizi dan kesehatan masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penyuluhan mengenai manajemen gizi dan kesehatan di Gampong Lampaseh Lhok, Kecamatan Montasik, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan cara mengolah makanan yang bergizi.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang, pemilihan bahan makanan yang tepat, serta cara memasak yang dapat mempertahankan kandungan gizi. Partisipasi aktif peserta dalam sesi tanya jawab menunjukkan adanya peningkatan pemahaman terhadap materi yang disampaikan.

Saran

Masa depan bangsa ini harus segera diselamatkan caranya adalah dengan mendidik dan membimbing generasi muda secara intensif agar mereka mampu menjadi motor penggerak kemajuan dan mendorong perubahan kearah yang lebih dinamis, progresif dan produktif. Dengan demikian diharapkan kedepannya bangsa ini mampu bersaing dengan negara lainnya . Agar mencapai impian tersebut remaja Indonesia harus tumbuh secara positif dan konstruktif, serta sebisa mungkin dijauhkan dari telibat kenakalan remaja. Inialah tantangan riil yang kita hadapi sebagai guru dan orang tua.

Sudah sedemikian lama fenomena maraknya kenakalan remaja ini dibiarkan begitu saja, seolah hanya di tangani dengan asal-asalan. Pemerintahan sebagai pemegang utama kebijakan juga dapat menjalankan perannya, yaitu membuat undang undang pendidikan, undang undang teknologi komunikasi (yang mengatur tayangan yang layak di akses di internet, televisi, dan media massa), serta membangun aparat kepolisian yang kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Eliana, M.P.H., & Sri Sumiati, M.Kes. (2016). *Kesehatan Masyarakat*. Pusdik SDM Kesehatan.
- Kadir, S. (2021). *Gizi Masyarakat*. Absolute Media.
- Putri, E. B. A., & Na. (2023). *Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Penerapan)*.
- WHO. (2021). *Global Nutrition Report*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Masyarakat Indonesia*.
- UNICEF. (2023). *Nutritional Health in Developing Countries*.
- FAO. (2020). *Food Security and Nutrition Worldwide*.
- Hardinsyah, R., & Briawan, D. (2018). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*.
- Sunarti, S. (2019). *Pola Konsumsi dan Status Gizi Masyarakat Pedesaan*.
- WHO. (2020). *Childhood Stunting and Malnutrition Prevention*.